Informacja prasowa

**Najnowsze wydanie bezpłatnego poradnika**

**żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia**

**od Instytutu Matki i Dziecka już dostępne!**

**Warszawa, 16 września 2020 r.**

**W dobie łatwego dostępu do informacji liczba źródeł, z których można czerpać wiedzę na temat diety małego dziecka jest większa niż kiedykolwiek. To pozytywne zjawisko, jednak zdarza się, że prowadzi do chaosu informacyjnego, a nierzadko do utrwalania błędów żywieniowych, które – zwłaszcza w okresie 1000 pierwszych dni życia – niosą za sobą poważne zdrowotne następstwa. Warto zaufać ekspertom i zapoznać się z najnowszym poradnikiem, gdzie znajdziemy przykładowe jadłospisy oraz pomocne wskazówki, które w przystępny i praktyczny sposób przedstawią aktualne zalecenia związane z żywieniem dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia.**

**Co znajdziemy w poradniku?**

W poradniku znajdziemy pełną wiedzę na temat organizacji posiłków, doboru produktów w diecie, ich wartości odżywczej, a także sposobu przygotowywania odpowiednich potraw. Przykładowe jadłospisy ułatwią nam przygotowanie posiłków zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia małego dziecka. Dowiemy się o szkodliwości niektórych produktów takich, jak np. cukier, a także przeczytamy praktyczne wskazówki jak ograniczać w diecie jego nadmierne spożycie. Zapoznamy się też z listą produktów, które warto wyeliminować z diety dziecka – znajdziemy na niej głównie te zaliczane do żywności wysokoprzetworzonej. Przekonamy się, że warto sprawdzać, czy żywność, którą podajemy dzieciom nie zawiera cukru, soli, tłuszczów trans, a także barwników, sztucznych aromatów i konserwantów. A to wszystko podane w bardzo przystępny sposób.

*„Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia” powstał w odpowiedzi na liczne pytania rodziców. Mam nadzieję, że jego lektura będzie dla Państwa cenną pomocą w dokonywaniu pozornie prostych, jednak niezwykle istotnych wyborów żywieniowych* – pisze we wstępie **dr n. med. Tomasz Maciejewski, dyrektor Instytutu Matki i Dziecka**.

**Jakie są najnowsze zalecenia, najważniejsze aktualizacje?**

W Poradniku zawarto najnowsze zalecenia dotyczące diety dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Warto wiedzieć, że:

1. Tłuszcze powinny dostarczać 35–40% całkowitej energii tak, aby zabezpieczać wydatek energetyczny dziecka, jego wzrost i rozwój. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne: olej rzepakowy, oliwa z oliwek), a zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (ryby morskie).
2. Udział energii z węglowodanów w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 45-65%. Należy ograniczać tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii ogółem. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału. Takie produkty dostarczają odpowiednią ilość błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego.
3. Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13.–36. miesiąca życia na witaminę D od 15 µg (600 j.m.) do 25 µg (1000 j.m.) w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, na żelazo – 7 mg, a na jod – 90 µg. Te składniki są najczęściej niedoborowe w diecie małych dzieci.
4. Głównym źródłem płynów powinna być woda dobrej jakości. Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów. Mimo, że soki z owoców i warzyw są źródłem różnych składników pokarmowych, ich nadmiar nie jest wskazany w żywieniu dzieci. Dziennie nie powinno się podawać dziecku więcej niż jedną porcję soku 100–120 ml (ok ½ szklanki).

*Zdaję sobie sprawę, że nie jest łatwo w praktyce dostosować dietę małego dziecka do jego specyficznych potrzeb i zaleceń Ekspertów. Poradnik jest praktycznym narzędziem, które w zrozumiały i przejrzysty sposób dostarcza wiedzy na temat aktualnych zaleceń dotyczących żywienia dzieci po pierwszym roku życia rodzicom. Zawiera dodatkowe ułatwienie w postaci inspirujących jadłospisów* – mówi **prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker, Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie**.

**Gdzie go znaleźć?**

*Poradnik dostępny jest bezpłatnie na stronie:* [*www.1000dni.pl*](http://www.1000dni.pl) *oraz* na stronie [www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl) w zakładce “Do pobrania”*. Mam nadzieję, że przyczyni się on do poprawy żywienia małych dzieci, bo jak wiadomo, wiek od 1 do 3 roku życia jest ważnym etapem programowania żywieniowego w ciągu 1000 pierwszych dni życia dziecka –* mówi **Karolina Łukaszewicz, ekspert programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”**. I dodaje: *na stronie* [*www.1000dni.pl*](http://www.1000dni.pl)*, mogą Państwo znaleźć dodatkowe porady na temat właściwego żywienia dziecka od poczęcia do około 3. roku życia.*

**O programie:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Program realizowany jest od 2013 r w koalicji z Partnerami. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem ogólnopolskiego programu edukacyjnego jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl).

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl